



2020

# **CATALOGUE FORMATIONS**



RH Lab.



Intégrez  
l'humain au cœur de  
votre  
plan de formation  
2020

# PRÉFACE

Chèr(e)s client(e)s, partenaires, dirigeant(e)s,

Rh Lab. a le plaisir de vous présenter son tout nouveau catalogue de formations, dédié à ses 4 domaines d'expertise :

- ◆ Ressources Humaines
- ◆ Développement personnel
- ◆ Bien-être
- ◆ Prévention Santé

Des formations élaborées par des formatrices passionnées et fortes d'expériences significatives dans leurs domaines de compétences.

Les objectifs des formations catalogue délivrées par RH Lab. :

- ◆ Contribuer activement à l'amélioration du cadre de vie de votre entreprise,
- ◆ Vous accompagner dans le développement de vos collaborateurs,
- ◆ Créer de la cohésion sociale au sein de vos organisations.

RH Lab. se tient également à votre disposition pour la réalisation de vos projets de formations sur-mesure, individuels ou collectifs, intra et interentreprises.

RH Lab. élargira son offre de formations tout au long de l'année, afin de répondre au mieux aux tendances du marché et à vos attentes. N'hésitez pas à vous inscrire sur notre site pour être tenu informé(e) des nouveautés : [www.rhlab.lu](http://www.rhlab.lu)

Toute l'équipe est impatiente de vous rencontrer et mettra tout en œuvre pour rendre ces instants de partage, interactifs, entraînants et constructifs.

Lauriane MARLIER  
CEO & Time-sharing HRD



# NOS FORMATRICES



**Lauriane MARLIER** a effectué toute sa carrière dans le milieu transverse et passionnant des Ressources Humaines.

Au cours des 15 dernières années, elle a travaillé dans le secteur de la sidérurgie, le domaine juridique, le milieu de l'imprimerie, l'agro-alimentaire et l'entrepreneuriat en conseil, coaching et formations.

Chargée de postes à responsabilités, elle a recruté, conseillé et accompagné tout type de profils (jeunes diplômés à dirigeants), au Luxembourg et à l'étranger.

Elle a également mené des projets d'envergure et accompagné des entreprises dans leur développement quotidien.

Titulaire d'un Master en Ressources Humaines et Relations du travail spécialisé en droit luxembourgeois, Lauriane est accréditée à la passation de bilans de compétences, inventaires de personnalité et tests psychométriques. Lauriane est également coach certifiée ©Golden (MBTI).

Ayant acquis de solides compétences techniques et comportementales, elle a pour conviction que le développement de chacun passe indubitablement par l'apprentissage tout au long de la vie.

En tant que dirigeante de RH Lab., Lauriane accompagne aujourd'hui les sociétés luxembourgeoises dans leur gestion des ressources humaines et la mise en place de projets stratégiques et inspirants.



**Véronique Lamiable** est formatrice et coach. Elle est à l'origine du concept de Zen-Activ Language© et du QNSRE© (Quick Number Study Recruit Easy).

Son travail de recherche est ancré dans la conviction que la manière dont nous abordons les apprentissages détermine la motivation, le plaisir d'apprendre et en dit beaucoup sur l'intelligence émotionnelle.


























































En complément de compétences développées essentiellement dans l'enseignement de l'anglais durant plus de 25 ans, elle a toujours été sensible au respect des valeurs humaines. Elle s'est formée au coaching et en PNL (programmation neuro-linguistique), en Hypnose Ericksonienne, et également à diverses techniques de bien-être.

Véronique est à la fois une coach et une pédagogue enthousiaste et créative, elle met toute son expérience d'enseignante, sa sensibilité artistique, son sens de l'humain et de la communication au service d'une pédagogie aux résultats très appréciables. Elle prend toujours grand plaisir à développer des pédagogies actives et innovantes et a formé et supervisé de nombreux professeurs.

Née en Australie, elle débute sa carrière dans le milieu bancaire au Luxembourg, puis commence à enseigner l'anglais au GRETA, en entreprise et à l'IUT. Elle passe une licence en Sciences de l'Education et le CAPES d'anglais de l'Education Nationale. Elle intervient en entreprise depuis 2013 dans le domaine du développement personnel. Elle est aussi présidente depuis 2004 de l'association RéEquilibre en France qui a pour but de promouvoir les techniques de bien-être.

Véronique est certifiée en Coaching et en PNL par l'institut Neuro-Activ© Coaching France, et certifiée en Hypnose Ericksonienne par The Society of NLP (USA).

# CALENDRIER FORMATIONS 2020

RESSOURCES HUMAINES	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
<b>1- Réussir ses recrutements : pour retenir les meilleurs et bâtir sa réputation</b>			 23-24							 12-13		
<b>2- QNSRE® : Nouvel outil d'analyse et de sélection pour vos recrutements</b>	 07			 02	 06			 25			 16  17	
<b>3- Construire des supports pour des entretiens d'évaluation annuel sur-mesure</b>				 20		 22			 21			 15
<b>4- Chief Happiness Officer : Incarne les fondamentaux du bonheur au travail</b>			 11-17-19-23 24-30-31			 02-03-08-10 17-19-22			 17-18-22-23 25-29-30			
<b>5- Les spécificités de la gestion des Ressources Humaines au Luxembourg</b>			 06-13-20 matins			 12-19-26 matins			 11-18-25 matins			 04-11-18 matins
PREVENTION SANTE - BIEN-ÊTRE	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
<b>6- Le sommeil et le travail : anticipez les risques</b>			 18		 14	 04			 04	 16		
<b>7- Gestion du stress : comment gagner en sérénité au travail</b>			 12-13		 13-19  26-29				 01-02		 26-27	 01-03
<b>8- La gestion des émotions maître des performances</b>			 25  26				 06  07			 12		 07
DEVELOPPEMENT PERSONNEL	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
<b>9- La pleine conscience : pour discipliner votre attention au travail</b>		 04-11		 06-09	 04-07			 26-27		 01-06		
<b>10- Les fondamentaux de la PNL : pour initier le changement et atteindre vos objectifs</b>		 06-07-12-13  3-10-10-16				 09-11 16-18				 08-09 13-15	 18-19 23-24	
<b>11- Confiance en soi : libérez-vous de votre propre carcan !</b>			 17				 15		 15			 08
<b>12- IKIGAI : L'art de donner un sens à sa vie dans tous ses contextes</b>				 08-28	 05-15		 08-09			 07-19		 02-04
<b>13- Coaching individuel GOLDEN® : Développement &amp; mobilité professionnelle</b>	A convenir selon vos disponibilités : 6 séances individuelles, dont 1 de 1h30 et 5 séances de 2h00											
<b>14- Coaching collectif : Développez la cohésion et l'esprit d'équipe au sein d'un service</b>	A convenir selon vos disponibilités : 2 journées de 7h en équipe de 6 à 12 personnes											
BILANS PROFESSIONNELS	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
<b>15- Bilan de compétences</b>	A convenir selon vos disponibilités : 24h de bilan, dont 15h en entretien individuel personnalisé											
<b>16- Outplacement : accompagnement à la recherche d'emploi</b>				 03-08-17-22 matins				 26-28-02-04 matins				



Toutes nos formations catalogue peuvent être déléguées à la carte, dans le lieu de votre choix et selon vos convenances ! Contactez-nous pour en savoir plus !



# 01 RÉUSSIR SES RECRUTEMENTS : Pour retenir les meilleurs et bâtir sa réputation

**Durée :** 2 journées  
**Tarif :** 790,- € (repas inclus)  
**Sessions 2020 :**  
FR : 23 et 24/03/2020  
FR : 12 et 13/10/2020



### Objectifs

- ▶ Analyser le besoin.
- ▶ Bâtir sa stratégie de recherche.
- ▶ Optimiser la pré-sélection.
- ▶ Préparer et conduire l'entretien.
- ▶ Objectiver ses décisions.
- ▶ Elaborer un parcours d'intégration.



### Public

Recruteur, Professionnel des Ressources Humaines, Assistant Manager, Manager, Cadre, Dirigeant et toute personne amenée à conduire un processus de recrutement de A à Z dans tout type de secteur.



### Lieux de formation

RH Lab.  
Bâtiment Acropole  
2, rue de l'Industrie  
L-4823 Rodange  
ou lieu de votre choix



### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908  
lauriane@rhlab.lu

« En général, on exige trop de talent pour les petits emplois, trop peu pour les grands. »

Laurent Angliviel de La Beaumelle (Homme de lettres, 1726-1773)

### Programme

- Jour 1**
- Etape 1 : Diagnostiquer et optimiser son recrutement**
    - ▶ Définir le poste de travail et établir le profil du candidat idéal
    - ▶ Identifier les attentes des acteurs concernés
    - ▶ Favoriser l'égalité des chances
  - Etape 2 : Bâtir sa stratégie de recherche**
    - ▶ Identifier toutes les pistes envisageables et choisir les plus adaptées au poste vacant
    - ▶ Elaborer une annonce attractive et définir les meilleurs canaux de diffusion
    - ▶ Préparer vos grilles et outils, et mesurer votre efficacité
  - Etape 3 : Préparer et conduire un entretien de sélection**
    - ▶ Gagner du temps en préparant une présélection idéale
    - ▶ Maîtriser les techniques de questionnement et de reformulation
    - ▶ Exceller dans la relation avec le candidat
    - ▶ Structurer, adapter et conduire un entretien
- Jour 2**
- Etape 4 : Objectiver ses décisions**
    - ▶ Elaborer une grille de décision
    - ▶ Utiliser des tests pour valider ses choix
    - ▶ Effectuer un contrôle de références optimal
  - Etape 5 : Finaliser le recrutement**
    - ▶ Prendre des précautions en cas d'échec
    - ▶ Récolter les données et remettre les éléments clés
  - Etape 6 : Elaborer un parcours d'intégration**
    - ▶ Identifier les enjeux et principes clés de l'intégration
    - ▶ Bâtir un parcours d'intégration

### Méthodes d'apprentissage

- ▶ Support de formation exposé par un(e) DRH confirmé(e)
- ▶ Cas pratiques : exercices en sous-groupes de rédaction de descriptif de poste et d'annonces attractives
- ▶ Jeux de rôle : entretiens de recrutement fictifs
- ▶ Feedback de groupes : les profils recruteurs sur LinkedIn
- ▶ Mise en situation : Retour négatif à un candidat

### Moyens pédagogiques

- ▶ Salles de cours équipées
- ▶ Accès WIFI
- ▶ Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques





## 02 QNSRE© : OUTIL D'ANALYSE ET DE SELECTION

### Quand la numérologie se met au service de l'entreprise

**Durée :** 1 journée

**Tarif :** 790,- € (repas inclus)

**Sessions 2020 :**

FR : 02/04/20 et 25/08/20 et  
16/11/20

EN : 07/01/20 et 06/05/20 et  
17/11/20



#### Objectifs

- Analyser et comprendre les différentes personnalités en un temps record et sans test psychotechnique.
- Identifier la motivation, les stratégies, les tensions, les ressources et les réactions sous stress de vos candidats et interlocuteurs sur base de leur date de naissance.
- Mieux comprendre le fonctionnement des autres afin d'adapter sa stratégie, sa prise de décision.



#### Public

Dirigeants, DRH, Recruteur, Personnel RH, Commerciaux, Acheteurs et toute personne désireuse d'améliorer ou de confirmer son intuition et son analyse des relations humaines.



#### Lieux de formation

RH Lab.

Bâtiment Acropole  
2, rue de l'Industrie  
L-4823 Rodange  
ou lieu de votre choix



#### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908  
lauriane@rhlabs.lu

« Les nombres régissent l'univers ils sont l'expression de la connaissance de toute chose. »

Pythagore (Philosophe et mathématicien, -569 , -475 avant J.-C.)

#### Programme

##### Contenu

- L'histoire de la numérologie
- Les trois centres (cartésien, émotionnel et mental)
- La définition et la présentation des 9 chiffres
- L'identification des chiffres liée aux trois centres
- L'identification des flèches de l'individualité (aspects spéciaux de l'individualité humaine)
- Etude par des exercices pratiques et concrets de cas célèbres
- Comment inscrire la numérologie dans le milieu professionnel

##### Phase de conclusion

- Au terme de la formation les participants seront capables de faire une étude numérologique rapide à partir d'une date de naissance.

La numérologie, tout comme la morphopsychologie sont des pratiques en vogue, de plus en plus souvent utilisées en recrutement. Notre outil **QNSRE© (Quick Number Study Recruit Easy)** vous permettra de valider vos intuitions en un temps record et sans coût supplémentaire de passation de test psychotechnique.

#### Méthodes d'apprentissage

La formation alterne les apports théoriques et la réflexion personnelle, les échanges avec le groupe, les exercices pratiques et les mises en situation.

#### Moyens pédagogiques

- Salles de cours équipées
- Accès WIFI
- Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques



## 03 CONSTRUIRE DES ENTRETIENS D'ÉVALUATION :

### Mode d'emploi pour construire un support sur-mesure

**Durée :** 1 journée  
**Tarif : 790,- € (repas inclus)**  
**Sessions 2020 :**  
FR : 20/04/20 et 22/06/20 et  
21/09/20 et 15/12/20



#### Objectifs

- ▶ Optimiser la préparation d'un nouveau support d'entretien.
- ▶ Faire de l'appréciation un acte de management et de développement de la Motivation.
- ▶ Maîtriser toutes les étapes de l'entretien annuel.
- ▶ Se doter d'outils simples et efficaces.
- ▶ Construire un support d'évaluation sur-mesure, sans surcharge administrative.
- ▶ Être acteur du développement de ses collaborateurs.



#### Public

Manager, Responsable, Personnel RH, Dirigeant et toute personne en charge de mettre en place un nouveau support d'entretien.



#### Lieux de formation

RH Lab.  
Bâtiment Acropole  
2, rue de l'Industrie  
L-4823 Rodange  
ou lieu de votre choix

#### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908  
lauriane@rhlab.lu

« Laissons l'avenir dire la vérité, et évaluer chacun en fonction de son travail et de ses accomplissements. Le présent est à eux ; le futur, pour lequel j'ai réellement travaillé, est mien. »

Nikola Tesla (Inventeur-Ingénieur 1856-1943)

#### Programme

##### Étape 1 : S'approprier le contexte général

- ▶ Situer les acteurs : l'entreprise ? le manager ? le collaborateur ?
- ▶ Identifier les enjeux des entretiens d'évaluation

##### Étape 2 : Construction du nouveau support d'entretien d'évaluation

- ▶ Recueillir les attentes des acteurs
- ▶ S'approprier les objectifs de l'entretien
- ▶ Les différentes étapes de l'entretien, les grilles et outils associés
  - Bilan de l'année écoulée
  - Evaluation des résultats et des compétences
  - Les différents types d'objectifs
  - Construire le support d'entretien

##### Étape 3 : Former et encadrer le management à l'utilisation du support

- ▶ A faire et à ne pas faire
- ▶ Préparation de l'entretien
- ▶ La conclusion
- ▶ Le développement des collaborateurs

#### Méthodes d'apprentissage

La formation alterne les apports théoriques et la réflexion personnelle, des mises en situation et échanges de bonnes pratiques, des entraînements sur les différentes phases de l'entretien pour tester et s'approprier les différentes méthodes et techniques proposées.

#### Moyens pédagogiques

- ▶ Salles de cours équipées
- ▶ Accès WIFI
- ▶ Supports pédagogiques et techniques papiers, numériques et vidéos





## 04 DANS LA PEAU D'UN CHIEF HAPPINESS OFFICER :

### Incarnez les fondamentaux du bonheur au travail

**Durée :** 7 journées  
**Tarif :** 3.395,- € (repas inclus)  
**Sessions 2020 :**  
 FR : Mars  
 11-17-19-23-24-30 et 31/01  
 FR : Juin  
 02-03-08-10-17-19 et 22/06  
 FR : Septembre  
 17-18-22-23-25-29 et 30/09



#### Objectifs

- Découvrir la fonction de Chief Happiness Officer.
- Etudier l'ensemble des actions qu'il peut exercer.
- Maîtriser les fondamentaux des techniques de communication et outils à utiliser.
- Être acteur du bien-être et impulser le changement dans son entreprise.



#### Public

Salarié(e)s de la fonction RH ou chargé(e)s de la communication, et toute personne en charge de cette fonction dans l'entreprise ou désireuse d'y accéder.



#### Lieux de formation

RH Lab.  
 Bâtiment Acropole  
 2, rue de l'Industrie  
 L-4823 Rodange  
 ou lieu de votre choix



#### Contact

Lauriane MARLIER  
 (+352) 43 70 77-241  
 (+352) 661 908 908  
 lauriane@rhlab.lu

« La première condition du bonheur est que l'homme puisse trouver joie au travail. Il n'y a vraie joie dans le repos, le loisir, que si le travail joyeux le précède. »

André Gide (Ecrivain 1889-1939)

#### Programme

##### Jour 1 : Dresser le portrait du CHO

- S'appuyer sur les fondamentaux de la connaissance de soi
- Connaître les trois objectifs principaux du CHO dans la démarche qualité de vie au travail
- Lister les compétences clés à exploiter
- Connaître les missions du CHO
- Partager les best practises mises en place en entreprise
- Construction d'un plan d'actions personnalisé et collaboratif

##### Jour 2 : Connaître les spécificités du CHO

- Les différences avec les métiers voisins
- Identifier les compétences à développer
- Comprendre la structure d'un accompagnement
- Découvrir le cadre éthique et déontologique du CHO
- Aider les salariés à trouver du sens et créer la motivation

##### Jour 3 : Connaissance des mécanismes de communication

- Identifier les structures linguistiques importantes en accompagnement (PNL)

##### Jour 4 : L'impact des émotions sur la performance et le bien-être

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Comment accéder à des émotions ressources
- Comprendre la structure des croyances

##### Jour 5 : Développement personnel

- Accompagner le développement d'une estime de soi solide et renforcer sa confiance en soi
- Comprendre comment est construite la réalité subjective humaine

##### Jour 6 : Créer sa boîte à outils de CHO

- S'approprier les indicateurs de mesure du bien-être en entreprise
- Nourrir le sentiment d'appartenance
- Cultiver un climat positif et serein au sein de l'entreprise
- Aménager les espaces pour favoriser les échanges
- Mettre en place des prestations pour créer du lien et diminuer le stress

##### Jour 7 : Savoir faire face aux difficultés

- Convaincre sa hiérarchie, sa direction
- Faciliter la communication interne, libérer la parole, créer du lien
- Se débrouiller avec des mini-budgets
- Cumuler son poste avec celui de CHO

#### Méthodes d'apprentissage

La formation alterne les apports théoriques et la réflexion personnelle, les échanges avec le groupe, les exercices pratiques et les mises en situation.

#### Moyens pédagogiques

- Salles de cours équipées
- Accès WIFI
- Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques



## 05 LES SPECIFICITES NATIONALES EN MATIÈRE DE GRH :

### Gestion opérationnelle d'un service RH au Luxembourg

**Durée :** 3 demi-journées  
**Tarif :** 790,- € (repas inclus)  
**Sessions 2020 :**  
 FR : 6-13-20/03/20  
 FR : 12-19-26/06/20  
 FR : 11-18-25/09/20  
 FR : 04-11-18/09/20



#### Objectifs

- ▶ Avoir une vue d'ensemble des éléments de gestion des Ressources Humaines propres au Luxembourg.
- ▶ Faciliter l'intégration d'un nouveau collaborateur RH junior ou d'un collaborateur RH étranger.
- ▶ Maîtriser les essentiels du quotidien d'un RH au Luxembourg.
- ▶ Se doter d'outils, d'informations et de liens essentiels à sa progression dans un service RH au Luxembourg.



#### Public

RH Débutant, Manager étranger ou expatrié, Personnel RH, Dirigeant et toute personne en charge de la gestion quotidienne des Ressources Humaines dans une petite ou moyenne entreprise.



#### Lieux de formation

RH Lab.  
 Bâtiment Acropole  
 2, rue de l'Industrie  
 L-4823 Rodange  
 ou lieu de votre choix



#### Contact

Lauriane MARLIER  
 (+352) 43 70 77-241  
 (+352) 661 908 908  
 lauriane@rhlab.lu

« La connaissance de l'homme est à la base de tout succès. »

Charlie Chaplin (Acteur 1889-1977)

#### Programme

##### 1- Formation

- ▶ Le cofinancement de la formation professionnelle continue

##### 2- Salaires

- ▶ Les éléments de la fiche de salaire
- ▶ Les primes et avantages en nature
- ▶ Paramètres sociaux (Salaires min., cotisations sociales, l'AAA)
- ▶ Seculine, Luxtrust
- ▶ Les impôts

##### 3- Contrats de travail

- ▶ CDI/CDD : les obligations
- ▶ Aides étatiques
- ▶ Sanctions et procédures disciplinaires (de la réprimande aux différents licenciements)

##### 4- Recrutement

- ▶ Les partenaires sociaux (Adem, etc.)
- ▶ Les cabinets de recrutement et les agences intérim
- ▶ Les forums et salons
- ▶ Les stages

##### 5- Gestion opérationnelle courante

- ▶ La maladie (prise en charge, Mutualité et CCSS)
- ▶ Le reclassement
- ▶ Les accidents de travail
- ▶ Les visites médicales
- ▶ Le travailleur désigné
- ▶ La délégation du personnel

##### 6- Les congés

- ▶ Congés extraordinaires
- ▶ Congés maternité/paternité
- ▶ Congé parental

##### 7- Autres aspects RH

- ▶ CNPD - RGPD
- ▶ Réseau RH

#### Méthodes d'apprentissage

La formation alterne les apports théoriques et la réflexion personnelle, des mises en situations et échanges de bonnes pratiques.

#### Moyens pédagogiques

- ▶ Salles de cours équipées
- ▶ Accès WIFI
- ▶ Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques



## 06 LE SOMMEIL ET LE TRAVAIL : Anticipez les risques

**Durée :** 1 journée  
**Tarif :** 790,- € (repas inclus)  
**Sessions 2020 :**  
FR : 18/03 - 04/06 ou 16/10/20  
EN : 14/05 ou 04/09/20



### Objectifs

- Connaître les bases de la physiologie du sommeil et du rythme veille-sommeil.
- Comprendre les contraintes physiologiques du travail posté, de nuit ou à horaires décalés.
- Sensibiliser les salariés sur la somnolence et l'accidentologie.
- Connaître les mesures et les comportements pour gérer son rythme de travail et de sommeil.
- Conseils pratiques pour être réactif et diminuer le risque d'accident.



### Public

Toute personne désireuse de comprendre et d'appréhender les risques et les répercussions du manque de sommeil.



### Lieux de formation

RH Lab.  
Bâtiment Acropole  
2, rue de l'Industrie  
L-4823 Rodange  
ou lieu de votre choix



### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908  
lauriane@rhlab.lu

« Il y a toujours un moment où l'homme le plus dynamique éprouve confusément le besoin d'en finir, c'est quand il a sommeil. »

Frédéric Dard - (Les pensées de San-Antonio - 1996)

### Programme

#### Etape 1 : Pourquoi dort-on ?

- Les conséquences néfastes du manque de sommeil
- Besoins physiologiques et rythmes
- Sommeil et environnement
- Rythmes de travail et conséquences
- Comportements et modes de vie
- Les troubles du sommeil
- Conseils et règles d'or pour résister à l'endormissement et à la somnolence

#### Etape 2 : La micro-sieste

- Qu'est-ce que la micro-sieste ?
- Quelles sont les vertus de la micro-sieste ?
- Comment s'endormir sur commande ?

#### Etape 3 : Exercices pratiques

- La micro-sieste active – technique d'auto-hypnose
- Comment inscrire la micro-sieste dans son quotidien ?

#### Phase de conclusion

- Sont fournis les protocoles détaillés des exercices pratiqués en séance et des exercices supplémentaires à pratiquer dans la vie de tous les jours.

### Méthodes d'apprentissage

La formation alterne les apports théoriques et la réflexion personnelle, les échanges avec le groupe, les exercices pratiques et les mises en situation.

### Moyens pédagogiques

- Salles de cours équipées
- Accès WIFI
- Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques



## 07 GESTION DU STRESS : Comment gagner en sérénité au travail

**Durée :** 2 journées  
**Tarif :** 1495,- € (repas inclus)  
**Sessions 2020 :**

FR : 12 et 13/03/2020 ou  
26 et 29/05/2020 ou  
01 et 02/09/2020 ou  
01 et 03/12/2020  
EN : 13 et 19/05/2020 ou  
26 et 27/05/2020

### Objectifs

- ▶ Comment gérer son stress de façon simple et efficace.
- ▶ Comment accroître ses capacités d'adaptation.
- ▶ Comment transformer les vieux schémas de fonctionnement devenus inadaptés.
- ▶ Comprendre et intégrer les impacts de la cohérence cardiaque sur les processus cérébraux cognitifs et émotionnels.
- ▶ Comment gagner en sérénité et joie de vivre.

### Public

Toute personne désireuse d'intégrer une méthode simple et efficace pour améliorer sa santé et mieux gérer son stress.

### Lieux de formation

RH Lab.  
Bâtiment Acropole  
2, rue de l'Industrie  
L-4823 Rodange  
ou lieu de votre choix

### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908  
lauriane@rhlab.lu

« Le stress fait partie de la vie. On peut le diminuer, mais il est impossible de l'éliminer. Alors il est utile d'apprendre à bien le gérer. »

Véronique Lamiabie (Responsable Formations RH Lab.)

### Programme

#### Etape 1 : Mieux se connaître : analyser ses propres réactions face au stress

- ▶ Repérer les symptômes permettant d'identifier le stress et ses causes.
- ▶ Autodiagnostic de sa propre résistance au stress.
- ▶ Comprendre le processus du stress et ses fonctions.

#### Etape 2 : Méthodes pour limiter ses tensions

- ▶ Le rôle des émotions
- ▶ Prendre compte de la colère de l'autre.
- ▶ Les pensées automatiques : comment être plus efficaces ?
- ▶ Le pouvoir de dire non
- ▶ Plan d'actions à mettre en place

#### Etape 3 : Prévenir et maîtriser son stress : quelques outils

- ▶ La corbeille à papier mentale
- ▶ Être en forme au bureau
- ▶ La respiration
- ▶ La relaxation
- ▶ La cohérence cardiaque
- ▶ La visualisation
- ▶ Les lois du temps
- ▶ Transformer une émotion en ressource
- ▶ Faire travailler les cinq sens

#### Etape 4 : Phase de conclusion

- ▶ Sont fournis les protocoles détaillés des exercices pratiqués en séance et des exercices supplémentaires à pratiquer dans la vie de tous les jours.

### Méthodes d'apprentissage

La formation alterne les apports théoriques et la réflexion personnelle, les échanges avec le groupe, les exercices pratiques et les mises en situation.

### Moyens pédagogiques

- ▶ Salles de cours équipées
- ▶ Accès WIFI
- ▶ Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques



## 08 LA GESTION DES EMOTIONS

Pour gagner en crédibilité, et accroître ses performances

**Durée :** 1 journée  
**Tarif :** 790,- € (repas inclus)  
**Sessions 2020 :**  
FR : 25/03 ou 07/07 ou 07/12/2020  
EN : 26/03 ou 06/07 ou 12/10/2020



### Objectifs

- Mieux gérer ses émotions pour gagner en performance.
- Savoir se détacher d'une situation émotionnelle influente.
- Savoir agir pour améliorer la relation aux autres.
- Acquérir des outils pour gérer ses émotions et ceux d'une équipe.



### Public

Toute personne motivée par la démarche et désireuse d'apprendre à gérer ses émotions, pour gagner en crédibilité et en efficacité.



### Lieux de formation

RH Lab.  
Bâtiment Acropole  
2, rue de l'Industrie  
L-4823 Rodange  
ou lieu de votre choix

### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908  
lauriane@rhlab.lu

« L'émotion est le moteur du changement. »

Olivier Lockert (Hypnothérapeute et écrivain, 1970)

### Programme

#### Etape 1 : Accueil – comprendre les motivations de chacun

- Présentation du programme et des objectifs de la formation
- Signature de l'engagement de confidentialité
- Identification des attentes et objectifs de chacun

#### Etape 2 : Comprendre le cheminement des émotions

- Sur le plan social
- Sur le plan sanitaire
- Dans le cadre professionnel
- Apprendre à les identifier et à les reconnaître
- Repérer les signaux que vous renvoie votre corps
- Comprendre ce qui vous anime et identifier vos besoins

#### Etape 3 : Apprivoiser ses émotions en pratique

- Savoir réguler l'intensité d'une émotion
- Savoir utiliser des émotions ressources
- Exercices d'ancrage, de respiration et de visualisation positive

#### Etape 4 : Phase de conclusion

Un questionnaire de suivi est proposé, dans les trois mois suivant la fin de la formation, pour finaliser cet accompagnement.

### Méthodes d'apprentissage

La formation alterne les apports théoriques et la réflexion personnelle, les échanges avec le groupe, les exercices pratiques et les mises en situation.

### Moyens pédagogiques

- Salles de cours équipées
- Accès WIFI
- Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques



## 09 LA PLEINE CONSCIENCE :

### Pour discipliner votre attention au travail

**Durée :** 2 jours

**Tarif :** 1.495,- €

**Sessions 2020 :**

FR : 04 et 11/02/2020 ou

04 et 07/05/2020 ou

01 et 06/10/2020

EN : 06 et 09/04/2020



### Objectifs

► Vous rendre attentif à ce qui est.

► Changer vos habitudes néfastes : rumination des mêmes pensées, préjugés bloquants, émotions négatives récurrentes...

► Améliorer vos rapports sociaux.

► Trouver l'équilibre entre vos objectifs de vie professionnelle et personnelle.

► Apaiser vos tensions internes.



### Public

Managers, employés, consultants et toute personne à la recherche d'efficacité et de bien-être par une attitude de présence attentive.



### Lieux de formation

RH Lab.

Bâtiment Acropole

2, rue de l'Industrie

L-4823 Rodange

ou lieu de votre choix



### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908  
lauriane@rhlab.lu

« La meilleure façon de capturer des moments est de faire attention.  
C'est ainsi que nous cultivons la pleine conscience. »

Jon Kabat-Zinn (Professeur émérite de médecine, 1944)

### Programme

#### Contenu

- La pleine conscience en milieu professionnel
- Pourquoi méditer ?
- L'attention en pleine conscience
- En pleine conscience dans ses activités
- La gestion de ses activités afin de prioriser les tâches
- Être en pleine conscience avec les autres
- Repérer le degré d'importance de nos critiques
- Repérer nos principales sources d'identification
- Comprendre nos facultés et nos freins à coopérer
- Voir les manifestations de notre insécurité intérieure
- Se libérer de la dépendance du comportement des autres
- En pleine conscience de son équilibre personnel et professionnel

#### Phase de conclusion

- Au terme de la formation, les participants auront acquis un outil qui permet de développer la capacité d'attention au présent.

L'attention en pleine conscience, c'est être présent ici et maintenant, à tout ce qui se présente à nous et en nous, sans jugement ni à priori. Elle porte tout à la fois sur :

- Ce qui nous entoure (espace de travail, collègues...)
- Ce qui se passe en nous (émotions, divagations mentales...)
- Ce que nous faisons (paroles, gestes, réponses...)

### Méthodes d'apprentissage

La formation alterne les apports théoriques et la réflexion personnelle, les échanges avec le groupe, les exercices pratiques et les mises en situation.

### Moyens pédagogiques

- Salles de cours équipées
- Accès WIFI
- Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques





## 10 LES FONDAMENTAUX DE LA PNL :

### Pour initier le changement et atteindre vos objectifs

**Durée :** 4 journées

**Tarif :** 2.195,- € (repas inclus)

**Sessions 2020 :**

FR : 06, 07, 12 et 13/02/20 ou  
09, 11, 16 et 18/06/20 ou  
08, 09, 13 et 15/10/20

EN : 03 et 10/02-10 et 16/03/20  
18 et 19/11-23 et 24/11/20



#### Objectifs

- ▶ Changer vos habitudes néfastes : rumination des mêmes pensées, préjugés.
- ▶ Intégrer les bases de l'efficacité relationnelle.
- ▶ Savoir communiquer en s'adaptant à ses interlocuteurs et au contexte.
- ▶ Savoir définir un objectif motivant et atteignable.
- ▶ Savoir se mettre en état de ressource.



#### Public

Manager, employé, consultant et toute personne à la recherche d'un outil de communication efficace.



#### Lieux de formation

RH Lab.

Bâtiment Acropole  
2, rue de l'Industrie  
L-4823 Rodange  
ou lieu de votre choix



#### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908  
lauriane@rhlab.lu

« Au lieu d'identifier ce qui ne tourne pas rond, vous pouvez identifier les moyens de vous épanouir »

Richard Bandler (co-fondateur de la PNL, 1950)

#### Programme

##### Jour 1 : Les fondamentaux de la PNL

- ▶ Comprendre la structure d'accompagnement
- ▶ Découvrir le cadre de déontologie
- ▶ Comment accompagner à la clarification d'une situation problématique vers une situation désirée
- ▶ Comment définir efficacement un objectif

##### Jour 2 : Les outils de communication

- ▶ Création d'un rapport de confiance
- ▶ Maîtrise de la synchronisation
- ▶ Développement du sens de l'observation (calibration des émotions, les mouvements oculaires)
- ▶ Reformulation et écoute active
- ▶ Identifier les structures linguistiques importantes
- ▶ Utiliser le questionnement de précision
- ▶ Comment donner du sens à un objectif

##### Jour 3 : L'intelligence émotionnelle

- ▶ Distinction entre les émotions aidantes et les émotions non appropriées
- ▶ Comment accéder à une émotion ressource
- ▶ Induire un état émotionnel

##### Jour 4 : Les outils pour faciliter le changement

- ▶ La réalité subjective
- ▶ Faciliter la prise de responsabilités et la proactivité
- ▶ Développer une estime de soi solide et renforcer la confiance en soi

##### Phase de conclusion

Au terme de la formation, les participants auront acquis des outils qui permettent de développer la capacité d'accompagner, d'écouter et de fixer des objectifs concrets.

#### Méthodes d'apprentissage

La formation alterne les apports théoriques et la réflexion personnelle, les échanges avec le groupe, les exercices pratiques et les mises en situation.

#### Moyens pédagogiques

- ▶ Salles de cours équipées
- ▶ Accès WIFI
- ▶ Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques



# 11 CONFIANCE EN SOI :

## Libérez-vous de votre propre carcan !

**Durée :** 1 journée  
**Tarif :** 790,- € (repas inclus)  
**Sessions 2020 :**  
FR : 17/03, 15/07, 15/09 OU  
08/12/2020



### Objectifs

- Comprendre ses freins, trouver et définir les moyens nécessaires pour les lever.
- Développer sa confiance en soi et son assertivité.
- Préparer son évolution et l'amélioration continue de sa confiance en soi.



### Public

Toute personne motivée par la démarche, désireuse de faire évoluer sa carrière et prête à sortir de sa zone de confort pour relever de nouveaux défis.



### Lieux de formation

RH Lab.  
Bâtiment Acropole  
2, rue de l'Industrie  
L-4823 Rodange  
ou lieu de votre choix

« Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation. »

Arthur Ashe (ancien joueur de tennis professionnel, 1943-1993)

### Programme

#### Etape 1 : Analyser : Evaluation du niveau de confiance

- Présentation de la démarche et identification des attentes et objectifs
- Validation de l'engagement du participant
- Test psychotechnique d'évaluation de la confiance en soi

#### Etape 2 : Comprendre : Les mécanismes de la confiance en soi

- Définition de la confiance en soi
- Les 3 dimensions de la confiance en soi
- Les bénéfices de la confiance en soi

#### Etape 3 : Réagir : Prise de conscience

- Ces peurs qui nous gouvernent
- Les croyances limitantes
- Les conséquences du manque de confiance en soi
- S'accepter et renforcer son estime de soi

#### Etape 4 : Agir : Exercices pour se libérer

- Surmontez ses peurs et inquiétudes
- Usez et abusez des pouvoirs de la pensée positive
- Série d'exercices pour améliorer sa communication
- Trucs et astuces pour consolider sa confiance en soi

#### Etape 5 : Construire : Organiser sa croissance

### Méthodes d'apprentissage

- Une série de tests psychotechniques pour approfondir la réflexion, identifier ses moteurs et ses freins.
- Des exercices pratiques, des mises en situation, jeux de rôles et suggestions d'actions à mettre en œuvre afin d'améliorer la confiance en soi.

### Moyens pédagogiques

- Salles de cours équipées
- Accès WIFI
- Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques



### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908



## 12 IKIGAÏ : Séance d'introspection professionnelle

### L'art de donner un sens à sa vie dans tous ses contextes

**Durée :** 2 journées  
**Tarif :** 1.495,- € (repas inclus)  
**Sessions 2020 :**  
FR : 08 et 28/04/2020 ou  
08 et 09/07/2020 ou  
07 et 19/10/2020  
EN : 05 et 15/05/2020 ou  
02 et 04/12/2020



#### Objectifs

- ▶ Donner plus de sens à vos actions et à votre vie.
- ▶ Devenir plus performant tout en maintenant un équilibre.
- ▶ Prendre conscience de vos forces et de vos faiblesses.
- ▶ S'épanouir et s'accomplir pleinement.



#### Public

Accessible à tout public ayant besoin de trouver du sens dans le cadre professionnel (ou personnel).



#### Lieux de formation

RH Lab.  
Bâtiment Acropole  
2, rue de l'Industrie  
L-4823 Rodange  
ou lieu de votre choix



#### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908  
lauriane@rhlab.lu

« La vie n'est jamais rendue insupportable par les circonstances, mais par un manque de sens et d'intérêt ».

Victor Frankl écrivain et logothérapeute (1905-1997)

#### Programme

##### Etape 1 :

- ▶ Accueil – comprendre les motivations de chacun
- ▶ Présentation du programme et objectifs de la formation
- ▶ Signature de l'engagement de confidentialité
- ▶ Identification des attentes et objectifs

##### Etape 2 :

- ▶ Connaître sa raison d'être
- ▶ Aligner ses valeurs et ses talents majeurs
- ▶ Prendre conscience de ce que vous portez en vous
- ▶ Dans le cadre professionnel, personnel
- ▶ L'intelligence du cœur
- ▶ La curiosité et la créativité
- ▶ Vos aspirations et vos rêves
- ▶ Objectifs et motivation intrinsèques

##### Etape 3 :

- ▶ Phase d'actions
- ▶ Identifier ses forces et ses valeurs
- ▶ L'art de se projeter dans le futur: le "nexting"
- ▶ Surmonter les obstacles de la vie
- ▶ Exercices d'ancrage, de respiration et dévisualisation positive

##### Etape 4 :

- ▶ Phase de conclusion
- ▶ Réflexion sur la mise en œuvre d'un projet et sur un plan d'actions à court et moyen termes
- ▶ Au terme de la formation les participants auront une vision plus claire de ce qui donne du sens à leur vie

#### Méthodes d'apprentissage

- ▶ La formation alterne les apports théoriques et la réflexion personnelle, les échanges avec le groupe, les exercices pratiques et les mises en situation.

#### Moyens pédagogiques

- ▶ Salles de cours équipées
- ▶ Accès WIFI
- ▶ Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques



## 13 COACHING PROFESSIONNEL ©GOLDEN : Démarche de développement et de mobilité professionnelle

**Durée :** 13 heures en entretiens individuels  
**Tarif :** Sur demande  
**Sessions :** 6x2h + 1x1h  
Selon vos disponibilités



### Objectifs

- Comprendre ses modalités de fonctionnement, ses points forts et ses limites.
- Être acteur de sa carrière.
- Intégrer ce qui se joue dans l'interaction avec les autres.
- Déterminer ses objectifs de développement professionnels.



### Public

Toute personne désireuse d'approfondir la connaissance de soi, et d'être coachée dans le but de donner un nouvel élan à sa carrière.



### Lieux de formation

RH Lab.  
Bâtiment Acropole  
2, rue de l'Industrie  
L-4823 Rodange  
ou lieu de votre choix

### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908  
lauriane@rhlab.lu

« Connaître les autres, c'est sagesse. Se connaître soi-même, c'est sagesse supérieure. Imposer sa volonté aux autres, c'est force. Se l'imposer à soi-même, c'est force supérieure. »

Lao-Tseu (Sage chinois, 570-490)

### Programme

#### Séance 1 : Evaluation de la situation

- Préalables : Nature de la demande, résultats attendus
- Exercice de découverte
- Passation de l'inventaire de personnalité

#### Séance 2 : Le type de personnalité

- Comprendre la notion de préférence
- Présentation du ©Golden
- Découverte des caractéristiques propres à son type de personnalité

#### Séance 3 : La dynamique des fonctions

- Intégrer le chemin de développement de son type
- Comprendre et analyser ses comportements sous stress
- Eclaircissement et positionnement

#### Séance 4 : Affiner la compréhension de son type

- Concept des traits de personnalité
- Travail de synthèse et de clarification de son type

#### Séance 5 : Leadership et style professionnel

- Identifier son propre style
- Comprendre les autres styles
- Mise en situation autour des thèmes liés à son comportement au sein de l'organisation

#### Séance 6 : Plan d'actions

- Mise en situation autour d'un thème de changement apporté par l'intéressé
- Définition d'un plan d'actions court-moyen-long termes

### Méthodes d'apprentissage

- Un inventaire de personnalité (©Golden), issu des typologies de Jung, pour identifier les motivations, les moteurs et les freins.
- Mises en situation, jeux de rôles et exercices.

### Moyens pédagogiques

- Salles de cours équipées
- Accès WIFI
- Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques



## 14 COACHING COLLECTIF @GOLDEN :

Développez la cohésion, l'esprit et la performance de votre équipe

**Durée :** 3 journées dont 2 de 7h en groupe + 1h d'entretien individuel avec chaque membre de l'équipe

**Tarif :** Sur demande

**Sessions :** Groupes intra-entreprises de 6 à 12 pers. Selon vos disponibilités



### Objectifs

- ▶ Aider les personnes et les équipes à être actrices de la dynamique de changement.
- ▶ Gérer et prévenir les conflits.
- ▶ Construire une cohésion d'équipe.
- ▶ Développer la communication interne.
- ▶ Identifier les similitudes et complémentarités de chacun pour optimiser les fonctionnements de l'équipe.



### Public

Toute équipe désireuse d'améliorer sa cohésion et de se recentrer sur ses objectifs de performance.



### Lieux de formation

RH Lab.  
Bâtiment Acropole  
2, rue de l'Industrie  
L-4823 Rodange  
ou lieu de votre choix



### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908  
lauriane@rhlab.lu

« Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite. »

Henri FORD (Industriel, 1863-1947)

### Programme

#### Jour 1 : Evaluation de la situation

- ▶ Réunions individuelles avec chacun des participants : nature de la demande, résultats attendus, consignes de passation et validation du code déontologique de la méthode
- ▶ Passation de l'inventaire de personnalité

#### Jour 2 : Les types de personnalité de chacun

- ▶ Présentation de l'approche d'accompagnement d'équipe (Tour de table et règles du jeu)
- ▶ Comprendre la notion de préférence
- ▶ Présentation des quatre premières dimensions bipolaires du Golden
- ▶ Découverte des caractéristiques propres à son type de personnalité
- ▶ Eclaircissement et positionnement

#### Jour 3 : Caractéristiques du groupe et optimisations

- ▶ La carte des différents types psychologiques
- ▶ Les caractéristiques propres à l'équipe
- ▶ La dynamique des fonctions de l'équipe
- ▶ Les manifestations de la fonction dominante de l'équipe
- ▶ Les conséquences possibles de la fonction inférieure pour une équipe
- ▶ Les facteurs de stress de l'équipe
- ▶ La résolution de problèmes
- ▶ Les modalités de changement
- ▶ Les systèmes de communication de l'équipe
- ▶ Construction d'un plan d'actions pour et par l'équipe

Une 4ème journée de suivi peut être organisée selon les besoins d'accompagnement du manager.

### Méthodes d'apprentissage

- ▶ Un inventaire de personnalité (@Golden), issu des typologies de Jung, pour identifier les motivations, les moteurs et les freins.
- ▶ Mises en situation et jeux de rôles : exercices en sous-groupes.

### Moyens pédagogiques

- ▶ Salles de cours équipées
- ▶ Accès WIFI
- ▶ Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques



# 15 BILAN DE COMPÉTENCES :

## Pour faire le point et préparer votre avenir professionnel

**Durée :** 24h dont 15h en entretiens individuels  
**Tarif :** Sur demande  
**Sessions :** 7x2h + 1x1h  
Selon vos disponibilités



### Objectifs

- Comprendre ses freins, trouver et définir les moyens nécessaires pour les lever.
- Développer sa motivation et son efficacité professionnelle.
- Préparer l'évolution ou le changement de son parcours professionnel.
- Anticiper et s'adapter à l'évolution de son métier et de l'organisation de l'entreprise.



### Public

Toute personne motivée par la démarche et désireuse de faire évoluer sa carrière, de se réorienter, ou souhaitant être accompagnée dans une démarche de développement professionnel ou de reconversion.



### Lieux de formation

RH Lab.  
Bâtiment Acropole  
2, rue de l'Industrie  
L-4823 Rodange  
ou lieu de votre choix



### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908  
lauriane@rhlab.lu

« Il faut être enthousiaste de son métier pour y exceller. »

Denis Diderot (Ecrivain et philosophe, 1713-1784)

### Programme

#### Etape 1 : Phase préliminaire

- Présentation de la démarche et de la méthodologie.
- Validation de l'engagement du participant.
- Analyse de ses besoins, pour identifier attentes et objectifs.

#### Etape 2 : Phase d'investigation et de confrontation

- Inventaire de personnalité ©GOLDEN.
- Réappropriation des principales réalisations professionnelles.
- Inventaire des connaissances, compétences et savoir-être.
- Emergence de pistes de projets professionnels cohérentes.
- Approfondissement et confrontation à la réalité du marché.
- Déclinaison du projet professionnel retenu.

#### Etape 3 : Phase de conclusion

- Réflexion sur la mise en œuvre du projet et sur un plan d'actions à court et moyen termes.
- Remise d'un document de synthèse rédigé avec le bénéficiaire.

Un entretien de suivi est proposé, dans les six mois suivant la fin du bilan, pour finaliser cet accompagnement.

### Méthodes d'apprentissage

- Des entretiens individuels approfondis pour faire émerger les aspirations profondes du participant, ses aptitudes et son potentiel.
- Un inventaire de personnalité (©GOLDEN), issu des typologies de Jung, pour approfondir la réflexion entre son identité personnelle et la cohérence de ses choix professionnels, des tests pour identifier ses motivations, ses moteurs et ses freins.
- Une grille de lecture pour tirer le « fil rouge » de son histoire professionnelle et l'aider à construire ou à faire évoluer son projet professionnel.
- Les rendez-vous individuels sont complétés, de la part du participant, par un travail de formalisation et de recherche documentaire, par des enquêtes de terrain et des rencontres avec des professionnels.

### Moyens pédagogiques

- Salles de cours équipées
- Accès WIFI
- Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques





## 16 OUTPLACEMENT :

### Bilan de carrière, accompagnement recherche d'emploi

**Durée :** 4 demi-journées

**Tarif :** 790,- €

**Sessions 2020 :**

4 heures par semaines  
pendant 1 mois

FR : 9h - 12h les

3, 8, 17 et 22/04/20

FR : 9h - 12h les 26 et 28 août,  
les 02 et 04/09/20



#### Objectifs

► Répondre aux mesures auxquelles l'entreprise souhaite recourir dans le cadre d'un plan social, d'un plan de maintien dans l'emploi, d'une rupture transactionnelle ou d'un reclassement.

► Favoriser le retour à l'emploi pour le(s) salarié(s) en rupture de contrat.



#### Public

Toute personne qui s'inscrit dans le cadre d'une procédure de rupture du contrat de travail, quelle qu'en soit le motif (économique ou autre...) et la forme (licenciement, transaction...).



#### Lieux de formation

RH Lab.

Bâtiment Acropole

2, rue de l'Industrie

L-4823 Rodange

ou lieu de votre choix



#### Contact

Lauriane MARLIER  
(+352) 43 70 77-241  
(+352) 661 908 908  
lauriane@rhlab.lu

« Il n'y a rien de négatif dans le changement, si c'est dans la bonne direction. »

Winston Churchill (Ancien Premier ministre du Royaume-Uni, 1874-1965)

#### Programme

##### Etape 1 : Bilan de carrière

- Réappropriation des principales réalisations professionnelles
- Inventaire des connaissances, compétences et savoir-être
- Définition des centres d'intérêt
- Matching entre les compétences, les appétences et la réalité du marché de l'emploi

##### Etape 2 : Construction du projet professionnel

- Déclinaison du projet professionnel
- Réalisation ou refonte des CV et lettres de motivation
- Optimisation de sa visibilité sur le net
- Présentation des différents acteurs à contacter
- Entraînement à la prise de rendez-vous

##### Etape 3 : Phase d'actions

- Mise en œuvre des techniques de recherche d'emploi
- Activation du réseau professionnel
- Entraînement à la passation d'entretien d'embauche

##### Etape 4 : Phase de conclusion

- La négociation de salaire et les termes du contrat de travail
- Conseils pour bien réussir son intégration dans l'entreprise

#### Méthodes d'apprentissage

- Des tests psychotechniques pour guider les participants vers des choix professionnels en phase avec la réalité du marché de l'emploi.
- Des outils pour faire le deuil de son ancien emploi, identifier ses motivations, ses moteurs et ses freins.
- Les rendez-vous collectifs ou individuels sont complétés, de la part du participant, par un travail de recherche, de formalisation et de recherche documentaire, par des enquêtes de terrain et des rencontres avec des professionnels.

#### Moyens pédagogiques

- Salles de cours équipées
- Accès WIFI
- Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Compléter et renvoyer par mail à Lauriane MARLIER :

**RH Lab.**

Bâtiment Acropole

2, rue de l'Industrie

L-4823 RODANGE

Tél : +352 43 70 77-241 - Fax (+352) 43 26 74

Mail : lauriane@rhlab.lu



**Organisme de formation agréé N° 10086831/2**

## FORMATION

INTITULE	DATES	LIEU	DUREE	PRIX

## PARTICIPANT(S)

TITRE	NOM	PRENOM	SERVICE	FONCTION	MAIL

## ENTREPRISE

Raison sociale : ..... N° TVA : .....

Représentant de l'entreprise : ..... Fonction : .....

Adresse : ..... Code postal : ..... Localité : .....

### Conditions particulières de vente des formations :

#### Généralités

L'inscription à une formation se fait par le biais du bulletin d'inscription.  
Une confirmation d'inscription sera envoyée au participant précisant les modalités logistiques (lieu, accès, etc.).

#### Conditions de paiement

Le client s'engage à payer 50% du montant global dès l'inscription, le solde au plus tard 15 jours avant le premier jour de formation.

#### Annulation de l'inscription par le participant

Sans frais jusqu'à 15 jours ouvrables avant le début de la formation. De 14 jours à 4 jours ouvrables avant date : 50% du montant global sera facturé. Entre jour 1 et 3 jours ouvrables avant date : 100% du montant global sera facturé.

☐ Je reconnais avoir pris connaissance et accepter les conditions particulières de vente ci-contre.

**Signature du représentant et cachet de l'entreprise :**





# RH Lab.

## **CONTACTEZ-NOUS !**

RH Lab. S.à r.l.-S  
Bâtiment Acropole  
2, rue de l'Industrie L-4823 Rodange  
Tél. : (+352) 43 70 77 - 1  
[contact@rhlab.lu](mailto:contact@rhlab.lu)  
[www.rhlab.lu](http://www.rhlab.lu)

